

平成 20 年 10 月 21 日

国際山岳連合医療部会 (UIAA MedCom) 公認基準  
(その 1)

## 健全登山 4 × 4 の法則

— 医師、医療関係者ではないが関心ある人々、ならびに団体登山企画者向けに —

訳 中島道郎

OFFICIAL STANDARDS  
OF THE  
UIAA MEDICAL COMMISSION

VOL: 1

## 4x4 Health Rules for Mountaineers

Intended for Doctors, Non-medical Parsons and  
Trekking / Expedition Operators

J. Kubalova  
2008

## 健全登山 4×4 の法則

これは、登山の初心者―山に不慣れな人―が安全に登山するための基礎手引きである。

### 1) 登山計画の段階で：

- ① 登ろうと思う山に対し、自分の力量ならびに体調が釣り合っているかどうか、よく勘案して決める。自分自身に正直であれ。
- ② 持病がある人は、出発前にシッカリと治しておく。常用薬は、品目・数とも間違いのないことを確かめ、山中行動中に不足することのないよう、予備も用意する。
- ③ ちょっとでも健康に不安があれば、主治医に相談のこと。
- ④ 出掛ける前に、必要な個人的医療用品の用意とその使用法の習熟を忘れずに。

### 2) 出掛ける前に：

- ① 現地の天気予報、登山ルート、天候の変化や時間の繰り合わせに即応した行動についての現地の情報など調べておく。
- ② 出発前に登山計画書―登る山の位置、経路、帰着予定時間―を書き残しておくこと。
- ③ 基本装備を忘れない！十分量（予備も考慮）の飲料と食料、予備（防寒）衣服、雨具、懐中電灯、磁石、地図、時計、サングラス、帽子、救急医療キット。
- ④ 現地救急施設の電話番号を控えておく。

### 3) 山に入ってから：

- ① 体をウォーミングアップするため、最初の 30 分間は、ゆっくり歩き始める。
- ② 出来れば 1 時間ごとに休息を取り、そのたびに飲んだり食べたりする。その時、空腹感、口渇感がなくても、とにかく少し食べて沢山飲む。食べるのは、すぐエネルギーに変換される複合炭水化物（ビスケット、カロリーメイト、チョコレート、飴など）が適当である。アルコール類は、1 日の予定が完了して下山するまで、厳禁。
- ③ 小児・高齢者は壮年者に比べて予備体力が少ない。より頻繁な休息・飲食が必要。
- ④ 標高 2,500-3,000m 以上の山旅では、今夜の泊りが、昨夜よりも高度差 300m 以上にならないように計画する。出来れば、その日の行動で一番高い地点に泊らない。（そういう場合は、一旦、予定地より 100-200m 高みに登り、戻って泊る。）

### 4) 緊急事態時には：

- ① 天候悪化の際には、山頂・山稜に留まらない。嵐になったら、送電線・高樹・電柱から遠ざかる。小さい岩洞の中とか、岩窪の下に逃げ込まない。
- ② 怪我人・病人を決して一人置き去りにしてはならない。必要な手当てを終え、更なる冷え込みからその身を守り、重症の場合は助けを呼ぶ。
- ③ 若しも高所で具合がわるくなったら、ほかに明らかな証拠が無い限り、それは高所障害によるものとする。其処から上に登ってはならない。そしてもし、具合が非常に悪いとか、どんどん悪くなる場合は、すぐに下山すること。
- ④ 自分の正しい位置を地図上、あるいは GPS ナビゲーションを用いて、把握していること。緊急時・救助時にすぐに助けて貰えることに繋がる。